

枝豆ごはん

～枝豆の甘味とちりめんじゃこのうま味で上手に適塩！～



1人分 221kcal
塩分 0.6g

材料（作りやすい分量・6人分）

〔 米	2カップ（340g）
〔 水	2と1/2カップ（500ml）
〔 枝豆（さやつき）	150g（正味75g）
〔 塩	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	大さじ2（12g）
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2

作り方

- ① 米は、炊く30分前に洗い、分量の水につけておく。
- ② 枝豆は、塩を加えた熱湯でゆで、さやから出す。
- ③ ちりめんじゃこは、湯どおしする。
- ④ ①に枝豆、ちりめんじゃこ、しょうゆ、みりんを加えて普通に炊く。